



Haltères - „Fitness-Tubes“
LH-1406

NOTICE D'UTILISATION

TABLE DES MATIERES

Contenu de la livraison	3
Caractéristiques	3
Utilisation conforme à l'usage prévu	3
Consignes de sécurité	4 - 5
Mode de fonctionnement des Fitness-Tubes	5
Fixation des dragonnes	6
Variantes pour la prise	7 - 8
Placement et utilisation de la sangle de rangement	8 - 9
Instructions d'entraînement	10
Exemples d'entraînement	11 - 21
Entretien et stockage	22
Mise au rebut	22
3 ans de garantie	22 - 24



Veuillez lire attentivement le mode d'emploi avant la première utilisation de l'article, et conservez ce mode d'emploi pour toute consultation ultérieure !

Contenu de la livraison

2 x Fitness-Tubes

1 x Sangle

2 x DVD

1 x Notice d'utilisation

Caractéristiques

Poids : environ 603 g par Fitness-Tube

Dimensions : 26 cm x 6 cm

Utilisation conforme à l'usage prévu

Le produit est conçu uniquement comme un outil d'entraînement pour un usage privé.

L'article n'est pas adapté à des fins thérapeutiques ou industrielles.

Consignes de sécurité

- Avant de commencer l'entraînement, consultez votre médecin afin de savoir si votre état de santé vous permet de faire ces exercices.
- Si vous avez des problèmes de santé pendant les exercices, consultez immédiatement votre médecin et arrêtez immédiatement l'entraînement.
- L'article ne doit être utilisé que sous la surveillance d'adultes et en aucun cas comme s'il s'agissait d'un jouet.
- Effectuez les exercices avec autant de place que possible par rapport à des objets ou à des personnes, afin d'éviter des blessures chez quelqu'un.
- Conservez le manuel d'utilisation à proximité de l'article. Ceci est pratique pour consulter les exercices principaux.
- Vérifiez le produit avant chaque utilisation pour voir s'il présente des dommages ou de l'usure.
- L'article doit être utilisé uniquement en parfait état. Utilisez uniquement des pièces de rechange originales.

- Le non suivi des consignes de sécurité peut entraîner des blessures graves.

Mode de fonctionnement des Fitness-Tubes

Dans les tubes des Fitness-Tubes on trouve une masse oscillante (ill. 1). Selon la direction de l'oscillation, la masse se déplacera de haut en bas ou de droite à gauche.



Si vous arrêtez brusquement tout mouvement dans les points tournants des Fitness-Tubes, l'impact de la masse sera légèrement retardé. L'impact retardé de la masse oscillante sur les deux extrêmes des Fitness-Tubes qui en résulte, active immédiatement les muscles. Le bruit de l'impact vous donne une bonne opportunité de vérifier votre technique. Plus fort sera le bruit audible de l'impact, plus intense sera l'entraînement.

Fixation des dragonnes

Glissez la dragonne ouverte autour de la main ouverte et entre celle-ci et l'haltère, de manière à ce que la cheville soit visible de l'autre côté. Fermez les scratchs des deux côtés et serrez-les de manière à ce que l'article reste en position avec la main ouverte.



Variantes pour la prise

Indication !

- **Changez souvent de poignée pendant la séance d'entraînement, afin d'éviter des crampes et des mauvaises postures.**
- La variante la plus stable est avec la **poignée fermée**. La barre est ainsi entièrement enfermée par la main. Utilisez cette méthode lors d'exercices intensifs.



- La 2ème variante de prise est avec **poignée neutre**. Le pouce est ainsi placé au long de l'haltère. Cette version apporte également un soutien suffisant et est utilisée lors d'exercices avec une intensité d'utilisation moyenne.



- La 3ème variante est avec la **poignée ouverte**.

Cette variante de prise, vous pouvez l'utiliser p. ex. lors de la marche.



ill. 5

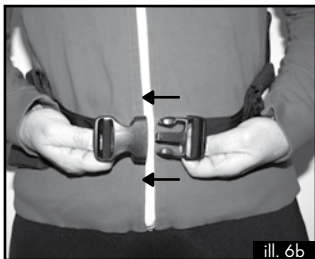
L'articulation du pouce est ainsi soulagée.

Le pouce, avec les doigts, est situé du même côté de l'haltère.

Placement et utilisation de la sangle de rangement

Si vous ne voulez pas utiliser pendant une série les Fitness-Tubes de manière constante, vous pouvez les garder avec cette sangle de rangement.

Placez la sangle comme indiqué. Vous pouvez ajuster la longueur de la sangle avec la boucle de ceinture. Dans chaque Fitness-Tube, la sangle possède un compartiment de rangement avec une fermeture scratch pour leur protection.



Instructions d'entraînement

Avant le début de l'entraînement, il est important de se réchauffer et d'étirer le corps. Portez des vêtements de sport confortables et des chaussures de sport. En fonction de l'intensité des exercices et de votre forme physique, vous pourrez répéter les exercices de 2 à 3 fois. Faites une pause entre chaque série. Initialement, une douleur légère peut se produire.

Si celle-ci n'a pas disparue jusqu'à la prochaine série d'exercices d'entraînement, offrez-vous, soit un jour de régénération ou complétez le programme avec moins d'intensité. (des impacts moins intenses, moins de répétitions dans chaque exercice et seulement une série).

Si la douleur a disparu complètement, vous pouvez augmenter l'intensité à nouveau. Ce manuel ne contient qu'une sélection d'exercices possibles qu'on peut réaliser avec Fitness-Tubes. Vous trouverez une large sélection de possibilités d'entraînement dans les DVDs joints et dans la littérature spécialisée.

Exemples d'entraînement

Phase de réchauffement

Basic Walking

Alignez le haut du corps et commencez à marcher lentement sur place. Augmentez progressivement la vitesse. Gardez les Fitness-Tubes devant votre corps. Rajoutez dans l'exercice les bras, après environ 30-60 secondes, et balancez-les par devant et par derrière des épaules. Avec ce mouvement de basculement, les épaules et les bras sont soumis à un plus grand effort physique.



Agenouillement

Tenez les Fitness-Tubes devant votre corps et tournez les paumes vers l'avant. Les pointes des pieds pointent vers l'extérieur. Commencez avec 8 flexions des genoux. Alternez les prochaines 8 flexions des genoux avec une flexion des biceps.



Mouvement du dos (sans flexions des genoux)

Cet exercice entraîne les muscles des épaules. Levez les bras en diagonale, le côté du petit doigt pointant vers l'avant, les épaules basses. Étirez les bras en alternance en diagonale vers le bas et vers l'intérieur et balancez-les à nouveau vers l'arrière. La colonne vertébrale doit être maintenue droite. Tendez les abdominaux et évitez un dos creux. Après 15-20 répétitions, faites une courte pause ou marchez un peu sur place. Selon votre état de fatigue, faites une deuxième série. Série complétée.



Exercices

„Up and Down“

Indication !

Ne pas travailler à partir du coude

Cet exercice entraînera vos muscles du tronc et du bras. Étendez-vous et serrez les fesses fermement en maintenant le bassin stable. Tenez les bras devant le corps, les épaules restent basses.

Déplacez maintenant les bras avec un grand couple rapidement en haut et en bas, de manière à ce que l'impact soit clairement audible. Lorsque vous déplacez le bras droit vers le bas, déplacez le bras gauche vers le haut. Après 20 répétitions, tournez la partie supérieure du corps d'abord d'un côté et après 5-6 mouvements passez lentement de l'autre côté.



Ski de fond

Vous entraînez le tronc et les épaules.

Prenez une position de marche et inclinez la partie supérieure de votre corps légèrement en avant, la colonne vertébrale reste étirée en formant une ligne avec la jambe arrière. Balancez vos Fitness-Tubes en alternance de manière intense dans les deux sens. Nous vous recommandons de réaliser entre 20 et 30 répétitions. Ensuite, passez à la position de marche et placez l'autre jambe vers l'avant.



„Shaker-Incliné“

Vous entraînez les muscles abdominaux obliques, le transverse et le plancher pelvien.

Pour cet exercice, maintenez devant le corps aussi un Fitness-Tube, ou bien deux pour plus d'intensité. Étalez-vous, penchez-vous légèrement avec la colonne droite vers l'avant et retrécissez le menton. Commencez à balancer les Fitness-Tubes à droite et à gauche. Après 15-20 répétitions, on double la vitesse afin d'obtenir une intensification de l'impact de la masse. Le séant doit rester serré afin de stabiliser la hanche.



Abdomen droit

Avec cet exercice, vous entraînez les muscles abdominaux. Levez les jambes en position couchée sur le dos, de manière à ce que les articulations du genou et de la hanche forment un angle de 90 degrés. Ensuite, balancez les Fitness-Tubes vers l'avant et vers l'arrière. Après 5-6 répétitions, rouler le haut du corps pendant que vous continuez à balancer les Fitness-Tubes vers l'avant et vers l'arrière, la partie lombaire de la colonne doit rester appuyée sur le sol ! Respirez vigoureusement, puis baissez le haut du corps à nouveau de manière contrôlée. Maintenez la tension dans les muscles abdominaux. Chaque série est composée de 15-20 répétitions.



Essuie-glace

Indication !

Utilisez uniquement un Fitness-Tube lors de problèmes dans l'épaule ou dans le cou, et prenez-le de l'extérieur. Pour plus d'intensité, prenez les deux.

L'exercice entraîne le tronc et les muscles cervicaux. Écartez les pieds à la largeur des épaules, les genoux pointant dans la direction des orteils. Rétrécissez les épaules et levez les deux bras au-dessus de la tête.

Maintenant, déplacez les deux bras parallèles à droite puis à gauche. Le haut du corps doit bouger facilement. Augmentez la vitesse de la vitesse des mouvements. Le séant doit rester serré.

Nous vous recommandons de réaliser entre 20 et 30 répétitions.



Entretien et stockage

Veuillez toujours entreposer l'article dans un endroit sec et propre, dans une pièce tempérée. **IMPORTANT !** Nettoyer uniquement avec de l'eau et ne jamais utiliser des produits de nettoyage abrasifs. Essuyez ensuite l'article avec un chiffon de nettoyage sec.

Mise au rebut

L'emballage et l'article doivent être éliminés de manière favorable à l'environnement. Éliminez l'article par l'intermédiaire d'une entreprise de recyclage autorisée ou via les services compétents de votre commune. Veuillez tenir compte des directives actuelles en vigueur.

3 ans de garantie

Le produit a été fabriqué avec grand soin et a été soumis à un contrôle permanent. Pour ce produit, vous obtenez une garantie de trois ans à compter de la date d'achat. Veuillez conserver le ticket de caisse. La garantie s'applique uniquement à des dégâts matériels et de fabrication.

Elle devient nulle lorsque le produit fait l'objet d'un traitement abusif ou non conforme. Vos droits légaux, et plus particulièrement les droits de garantie, ne sont pas restreints par cette garantie. En cas de garantie, veuillez vous adresser à notre service téléphonique gratuit ou contactez-nous par e-mail. Dans chaque cas, nous allons vous fournir un conseil personnalisé. En cas de garantie et suite à un accord avec nos employés de service, les pièces défectueuses pourront être envoyées en port dû à l'adresse du service indiquée. Vous allez ensuite le plus rapidement possible obtenir gratuitement une nouvelle pièce ou une pièce réparée. La durée de garantie n'est pas prolongée suite à d'éventuelles réparations, effectuées suite à un cas de garantie du constructeur, de garantie légale ou de geste commercial. Ceci s'applique également aux pièces remplacées et réparées. Toute réparation qui serait à entreprendre au delà de la date limite de la garantie est payante.

IAN : 63734

Contact service

Service après-vente 00800-88080808

(Du lundi au vendredi, de 10h à 16h, gratuit)

Ⓡ DELTA-SPORT France • CHEMIN DU PUIITS
BP70017 • 01160 DRUILLAT

fr@nws-service.com

www.nws-service.com

